క్లుప్తంగా

యోగాతో జీవన ప్రమాణాల వృద్ధి



యోగాసనాలు వేస్తున్న చైర్‌పర్సన్ దుర్గారాణి

కపిలేశ్వరపురం (మండపేట): యోగా మానవ జీవన ప్రమాణాలను మెరుగు పరుస్తుందని మండపేట మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ పతివాడ నూక దుర్గారాణి అన్నారు. ఆడుదాం ఆంధ్ర క్రీడా పోటీల్లో భాగంగా ఆదివారం పట్టణంలోని కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో నిర్వహించిన యోగా శిక్షణ తరగతిని ఆమె ప్రారంభించారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ రామ్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో యోగా గురువు కేదారిశెట్టి శ్రీనివాస్ యోగాసనాలపై ప్రయోగాత్మకంగా శిక్షణ ఇచ్చారు. చైర్‌పర్సన్ దుర్గారాణి మాట్లాడుతూ యోగా రోజువారీ జీవితంలో ఓ భాగం కావాలన్నారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ ఏఈలు కేవీవీ సత్యనారాయణ, పవన్, ఉద్యోగులు, పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధులు, వికలాంగులకు దుప్పట్ల పంపిణీ



వృద్ధులు, పేదలకు దుప్పట్లు పంపిణీ చేస్తున్న శేషారావు కుటుంబ సభ్యులు

కె.గంగవరం: మండలంలోని పాణింగపల్లిలో ఆదివారం పల్లి శేషారావు జ్ఞాపకార్థం వారి కుటుంబ సభ్యులు వృద్ధులు, వికలాంగులకు దుప్పట్లు, చీరలు పంపిణీ చేశారు. దీంతో పాటు పదో తరగతిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు నగదు పంపిణీ చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ ఏటా వృద్ధులకు, వికలాంగులకు దుప్పట్లు, రగ్గులు పంపిణీ చేయడం ఆనవాయితీగా చేస్తున్నామని చెప్పారు. పాస్టర్ ఆనంద్‌కుమార్, అచ్యుతరామారావు, శాంతికుమారి, మణికుమారి, వెన్నెల, పాస్టర్ ప్రసాద్ తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

సేవలు మరపురానివి



నాగిరెడ్డి సత్యనారాయణ చిత్రపటానికి నివాళి అర్పిస్తున్న కళాకారులు

రామచంద్రపురం రూరల్: నాటక కళారంగానికి, కళాకారుల అభ్యున్నతికి దివంగత నాగిరెడ్డి సత్యనారాయణ చేసిన సేవలు మరుపురానివని సినీ, టీవీ నటి ద్రాక్షారామ సరోజ అన్నారు. ద్రాక్షారామ నాటక కళాపరిషత్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు నాగిరెడ్డి సత్యనారాయణ ఐదో వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని హసన్‌బాదలో సంస్మరణ సభ నిర్వహించారు. ముందుగా నాగిరెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. సరోజ మాట్లాడుతూ నాగిరెడ్డి కళాపరిషత్ ద్వారా నాటక రంగానికి ఎనలేని సేవలు చేశారన్నారు. ప్రముఖ సినీ నటి జమునతో కలసి కళాకారుల సంక్షేమానికి విశేషంగా కృషి చేశారన్నారు. కార్యక్రమంలో ద్రాక్షారామ నాటక కళాపరిషత్ ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు, హసన్‌బాద సర్పంచ్ నాగిరెడ్డి సతీష్ రావు, సభ్యులు వేమవరపు రాంబాబు, బొల్లం సత్తిరాజు, కోటిపల్లి వెంకటరమణ, చోడిశెట్టి పాండు రంగారావు, పలువురు కళాకారులు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ వైర్లు తగిలి గడ్డి ట్రాక్టరుపై మంటలు



గొల్లపాలెంలో విద్యుత్ వైర్లు తగలడంతో గడ్డి ట్రాక్టర్‌పై చెలరేగిన మంటలు

కాజులూరు: మండలంలోని గొల్లపాలెంలో ఆదివారం విద్యుత్‌వైర్లు తగిలి గడ్డి ట్రాక్టర్‌కు నిప్పంటుకుంది. వివరాల్లోని వెళ్లితే కాకినాడకు చెందిన ఒక గేదెలఫామ్ యజమాని మండల గ్రామాలకు చెందిన పలువురి రైతుల నుంచి ఎండుగడ్డి కొనుగోలు చేసుకుని ట్రాక్టరుపై లోడు చేసుకుని తీసుకువెళుతున్నాడు. గొల్లపాలెం వద్దకు వచ్చేసరికి గడ్డిలోడుతో వెళుతున్న ట్రాక్టరుకు పైన ఉన్న విద్యుత్ వైర్లు తగులుకుని మంటలు చెలరేగాయి. స్థానికులు గమనించి కేకలు వేయడంతో డ్రైవరు ట్రాక్టర్‌ని నిలుపుదల చేసి ట్రక్కు నుంచి ట్రాక్టర్‌ను వేరు చేశాడు. మంటలు ట్రాక్టర్ ట్రక్కును చుట్టుముట్టగా స్థానికులు చాకచక్యంతో మండుతున్న గడ్డిని పక్కకు తొలగించి నీళ్లు చల్లి ఆర్పేశారు. దీంతో ఘోరప్రమాదం తప్పింది. ట్రాక్టర్లపై మితిమీరిన ఎత్తులో గడ్డి లోడు చేయడం కారణంగానే గ్రామంలో తరచూ ఇటువంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు.

క్రీస్తు జననం... తేజోమయం

- నేటి క్రిస్మస్ వేడుకలకు సన్నద్ధం
- రెండు నియోజకవర్గాల్లో క్రిస్మస్ సందడి

కపిలేశ్వరపురం/రాయవరం: ప్రేమ, దయ, కరుణ మానవాళి మనుగడకు మార్గదర్శకాలు. పాపాలు పేరుకుపోయి దుర్లభం అవుతున్న సమాజంలో మానవాళిని రక్షించే లక్ష్యంతో లోక రక్షకుడు దివి నుంచి భువికి దిగి వచ్చాడు. ఆ పుణ్య కారణాన యావత్ ప్రపంచమూ క్రిస్మస్ సంబరాలు జరుపుకుంటారు. ఆ వేడుక రానే వచ్చింది. మండపేట, రామచంద్రపురం నియోజకవర్గాల్లోని 120 గ్రామాల్లోని దాదాపు 250 చర్చిల్లో క్రిస్మస్ సందడి నెలకొంది. సోమవారం నాటి క్రిస్మస్ వేడుకకు ప్రేమాలయాలు విద్యుత్ దీపాలంకరణలతో తేజోమయమయ్యాయి. క్రిస్మస్ సందర్భంగా ఈ కథనం...

బోధనల సమాహారమే బైబిల్

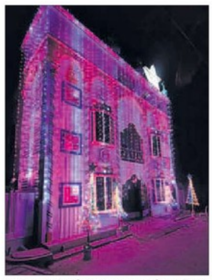
ప్రజా రక్షణే జీసస్ ప్రథమ కర్తవ్యం. ఏసుక్రీస్తు బోధనల సమాహారమే క్రిస్టియన్ల పవిత్ర మత గ్రంథం బైబిల్. గ్రీకుభాషలో బైబిల్‌ను బిబ్లాస్ అంటారు. ఇంగ్లిష్‌లో 'ద బుక్ ఆఫ్ బుక్స్'గాను, తెలుగులో శ్రేష్టమైన పుస్తకంగాను పేర్కొంటారు. బైబిల్ హీబ్రూ భాషలో పాత నిబంధన, గ్రీకు భాషలో కొత్త నిబంధన రాయబడిందని చెబుతారు. తదనంతరం 1,200 భాషల్లోకి బైబిల్‌ను తర్జుమా చేశారు. ప్రింటింగ్ ప్రెస్ కనిపెట్టిన తర్వాత ముద్రితమైన తొలి గ్రంథం బైబిల్.

నక్షత్రాల మెరుపులు

క్రిస్మస్ నేపథ్యంలో నక్షత్రాలు, క్రిస్మస్ చెట్లతో ఇళ్లు, చర్చిలు మెరిసిపోతున్నాయి. క్రీస్తు పుట్టాడన్న సమాచారాన్ని దేవదూత ద్వారా తెలుసుకున్న అప్పటి జ్ఞానులు, రాజులు, గొర్రెల కాపరులకు క్రీస్తు ఎక్కడ పుట్టాడో తెలియక తికమకపడతారు. దేవదూత చెప్పిన ప్రకారం, ఆకాశంలో నక్షత్రం వారికి దారి చూపిస్తుంది. దీనికి గుర్తుగా ప్రతి ఇంటి వద్దా నక్షత్రాన్ని వేలాడదీస్తారు. అంటే మా ఇంట క్రీస్తు పుట్టాడని వారి నమ్మకం. ఈ ఏడాది కూడా క్రైస్తవుల ఇంట ఒక నక్షత్రం ప్రత్యక్షమైంది.



రాయవరం చర్చిలో కరుణామయుడి విగ్రహం



పదమర ఖండ్రికలో విద్యుత్తు వెలుగుల్లో బాప్టిస్ట్ చర్చి



అంగరలో పశువులపాక సెట్టింగ్

ఆకట్టుకుంటున్న సెట్టింగ్‌లు

క్రీస్తు ప్రేమాలయాల్లో క్రిస్మస్ వేడుకకు ప్రతీకగా పలు సెట్టింగ్‌లు దర్శనమిస్తున్నాయి. క్రిస్మస్ ట్రీని విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించారు. ఆలయాలు, ప్రధాన కూడళ్ల వద్ద భారీ స్టార్‌లు ఆవిష్కరించుకున్నారు. మానవాళికి దైవ మార్గాన్ని చూపేందుకు భూమి మీదకు వస్తున్న క్రీస్తు దృశ్యాలను ఫ్లెక్సీలు, విద్యుత్ దీపాలతో ప్రదర్శించారు. పాపుల భారం మోసేందుకు పశువుల పాకలో క్రీస్తు జన్మ వృత్తాంతాన్ని సెట్టింగ్ రూపంలో ప్రదర్శించారు. విద్యుత్తు దీపాలతో చర్చిలను శోభాయమానంగా అలంకరించారు.

మరోపక్క శాంతాక్లజ్ (క్రిస్మస్ తాత) చిన్నారులకు బహుమతులు, చాక్లెట్లు, కేక్‌లు ఇచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. అవి ధరించి చిన్నారులకు కేక్‌లు, మిఠాయిలు, చాక్లెట్లు పంచుతారు. తెల్లవారుజామున కొందరు యువకులు శాంతాక్లజ్ దుస్తుల్లో ఇళ్లకు వెళ్లి బహుమతులు అందజేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.



కేశవరంలో కేక్ కట్ చేస్తున్న దృశ్యం

ముస్తాబైన చర్చిలు

మండపేటలోని ఆర్‌సీఎం చర్చి, న్యూలైఫ్ బాప్టిస్ట్ చర్చి, సెయింట్ మేరీస్ బాప్టిస్ట్ చర్చి, మండపేట మండలంలోని కేశవరం ట్రినిటీ లూథరన్ చర్చి, రాయవరం అపోస్టలిక్ ప్రేయర్ హౌస్, కపిలేశ్వరపురం మండలం అంగర, టేకి, కపిలేశ్వరపురం, వెదురుమూడి, మాచర గ్రామాల చర్చిలో క్రిస్మస్ వేడుకల నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. ఇక రామచంద్రపురం మండలంలో కోటపేటలోని న్యూలైఫ్ షాలోమ్ బాప్టిస్ట్ చర్చి, తోటపేటలోని రోమన్ కేథలిక్ చర్చి, ఏసు ప్రేమాలయం, ద్రాక్షారామలోని గుడ్ న్యూస్ మినిస్ట్రీస్ ఆధ్వర్యంలోని చర్చి, ఆదివారపుపేటలోని రాక్ చర్చి, కె.గంగవరం మండలంలో అముజూరు మన్నా చర్చి, కాజులూరు మండలంలోని గొల్లపాలెం చర్చిలలో ఏటా క్రిస్మస్ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు.

ఘనంగా క్రిస్మస్ ఆరాధన వేడుకలు

కపిలేశ్వరపురం: మండపేట మండలంలోని కేశవరంలో పాస్టర్ యోహాన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం గ్రాండ్ క్రిస్మస్ ఆరాధన వేడుకలు నిర్వహించారు. క్రీస్తు జన్మ వృత్తాంతాన్ని కీర్తిస్తూ క్రైస్తవ భక్తి గీతాలను ఆలపించారు. క్రైస్తవ ప్రబోధకులు మాట్లాడుతూ లోక రక్షకుడు త్యాగ నిరతిని వివరించారు. నిర్వాహకుల ఆహ్వానం మేరకు వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి దూలం వెంకన్నబాబు, ఎంపీపీ ఉండమట్ల శ్రీనివాస్, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ సుమతం పాపారావు, ఎంపీటీసీ మాజీ సభ్యుడు తుపాకుల ప్రసన్నకుమార్ హాజరయ్యారు. క్రిస్మస్ కేక్ కట్ చేసి శుభాకాంక్షలు చెప్పుకున్నారు.

'ఆడుదాం ఆంధ్రా' ఆటల షెడ్యూల్ ఇలా...

కపిలేశ్వరపురం: మండలంలోని 19 గ్రామాల్లోని క్రీడాకారులు పాల్గొంటున్న 'ఆడుదాం ఆంధ్రా' ఆటల షెడ్యూల్‌ను ఎంపీడీఓ ఎం.రామకృష్ణారెడ్డి ప్రకటించారు. ఈ నెల 26న క్రీడలు ప్రారంభమవుతాయన్నారు. 26 నుంచి జనవరి 9 వరకూ సచివాలయాల స్థాయి, జనవరి 10 నుంచి 23 వరకూ మండల స్థాయి, జనవరి 24 నుంచి 30 వరకూ నియోజకవర్గ స్థాయి, జనవరి 31 నుంచి ఫిబ్రవరి 5 వరకూ జిల్లా స్థాయి, ఫిబ్రవరి 6 నుంచి 10 వరకూ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు జరుగుతాయన్నారు. మండలంలో తొలి రోజైన 26న కపిలేశ్వరపురం, కాలేరు, మాచర, నేలటూరు, తాతపూడి, టేకి, వడ్లమూరు, వల్లూరు గ్రామాల్లో పురుషుల విభాగం వాలీబాల్ పోటీలు జరుగుతాయన్నారు. అదేరోజు అద్దంకివారిలంక, కపిలేశ్వరపురం కేదారిలంక, నేలటూరు, వడ్లమూరు వల్లూరు, వెదురుమూడిలలో పురుషుల బ్యాడ్మింటన్, అద్దంకివారిలంక అంగర, కాలేరు, కేదారిలంక, కోరుమిల్లి, నల్లూరు, పడమర ఖండ్రిక, తాతపూడిలలో పురుషుల కబడ్డీ, కోరుమిల్లి, మాచర, నల్లూరు, టేకి గ్రామాల్లో పురుషుల ఖోఖో పోటీలు, కాలేరు, కపిలేశ్వరపురం, మాచర, తాతపూడి, టేకి, వడ్లమూరు, వల్లూరు గ్రామాల్లో మహిళల వాలీబాల్ పోటీలు నిర్వహిస్తారన్నారు. అద్దంకివారిలంక, కపిలేశ్వరపురం, కేదారిలంక, నేలటరు, వడ్లమూరు, వ్లలూరు, వెదురుమూడి, వాకతిప్ప గ్రామాల్లో మహిళల బ్యాడ్మింటన్ పోటీలు, అద్దంకివారిలంక, అంగర, కాలేరు, కేదారిలంక, కోరుమ్మిలి, తాతపూడి, పడమర ఖండ్రికలలో మహిళల కబడ్డీ, కోరుమిల్లి, నల్లూరు, మాచర, టేకి,లలో మహిళల ఖోఖో పోటీలు నిర్వహించనున్నారు. ఇదే తరహాలో జనవరి 9 వరకూ ప్రస్తుత షెడ్యూలు ప్రకారం పోటీలు కొనసాగుతాయని ఎంపీడీఓ రామకృష్ణ తెలిపారు.

జగన్‌ది రైతు ప్రాధాన్య ప్రభుత్వం

- ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు
- కపిలేశ్వరపురం సొసైటీ చైర్మన్‌గా పెంటపాటి ప్రమాణ స్వీకారం



కపిలేశ్వరపురం సొసైటీ వద్ద మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్సీ తోట

కపిలేశ్వరపురం: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డిది రైతు ప్రాధాన్యతా ప్రభుత్వం అని ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు అన్నారు. కపిలేశ్వరపురంలో ఆదివారం నిర్వహించిన స్థానిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం చైర్మన్ పెంటపాటి వెంకన్నబాబు పదవీ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి ఎమ్మెల్సీ తోట ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. చైర్మన్ ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన అనంతరం ఎమ్మెల్సీ మాట్లాడారు. ఏపీ చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ప్రతి గ్రామంలోనూ రైతు భరోసా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసిన ఘనత సీఎం జగన్‌ది అన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో మండల కేంద్రాల చుట్టూ రైతులు తిరిగేవారని, ఇప్పుడు స్థానికంగానే రైతు సమస్యలు పరిష్కరమవుతున్న తీరును అందరూ గుర్తించుకోవాలన్నారు. ఎంపీపీ మేడిశెట్టి సత్యవేణి, మండల సాగు సలహామండలి చైర్మన్ పుట్టా కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ ప్రాధాన్యతా క్రమంలో ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు మండలాభివృద్ధికి విశేషంగా కృషి చేస్తున్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీటీసీ సభ్యుడు శీలం భాస్కరరావు, వైఎస్సార్ సీపీ గ్రామశాఖ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కట్టా మురళి, పీతల బంగారం, ఉప సర్పంచ్ బొక్కా రాంబాబు, జిల్లా మహిళా విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి అరదాని శ్రీదేవి, నాయకులు పిప్పర సంపతరావు, బంటుమిల్లి సాయి కుమార్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ఆంజనేయునికి ప్రత్యేక పూజలు



గంగవరంలో పూజలు చేస్తున్న పండితులు

కె.గంగవరం: స్థానికంగా కొలువైన భక్తాంజనేయ స్వామి ఆలయం వద్ద 62వ సంవత్సర పుష్పబ్ది వర్ష పాంచాహ్నిక హనుమద్రత జయంతి సందర్భంగా ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేద పండితులు సుదర్శనం లక్ష్మీనారాయణాచార్యులు, అంగర లక్ష్మీనరసింహాచార్యులు, అంగర శింగ రామాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో ఉదయం నుంచి లక్షతులసీదళ పూజలతో పాటు పలు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు. ఈనెల 30వ తేదీ వరకు ఈ పూజలు కొనసాగుతాయని సాయంత్రం వేళలో ఆయం వద్ద భజనలు ఉంటాయని కమిటీ సభ్యులు చెప్పారు. ముగింపు సందర్భంగా 30వ తేదీన ఆలయం వద్ద భారీ అన్నదానం నిర్వహిస్తామని వారు పేర్కొన్నారు.

ఆంజనేయునికి పంచామృతాభిషేకం

కపిలేశ్వరపురం (మండపేట): మండపేట సినిమా రోడ్డులోని భక్తాంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో ఆదివారం హనుమత్ వ్రతం సందర్భంగా పంచామృతాభిషేకం పూజలు చేశారు. ఆలయ ధర్మకర్త గెడా రాము పర్యవేక్షణలో అర్చకుడు పవన్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఐదు రకాల పుష్పాలతో పుష్పాభిషేకం, తమలపాకుల, గంధ సింధూర నామార్చన చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు జొన్నల చంద్రశేఖర్, మన్యం మహేష్, రౌతు రాజు, సంకా పవన్, జొన్నల బాబి, జొన్నల శ్రీనివాస్, నూని శ్రీహరిబాబు, భక్తులు పాల్గొన్నారు

ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి భగవద్గీత దోహదం

ముగిసిన గీతా జయంతి ఉత్సవాలు



డాక్టర్ రామారెడ్డిని సత్కరిస్తున్న శ్రీనివాసచౌదరి తదితరులు

రాయవరం: మనిషి సరైన మార్గంలో జీవించడానికి, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి భగవద్గీత ఎంతగానో దోహదం చేస్తుందని పలువురు ప్రముఖులు పేర్కొన్నారు. గీతా జయంతి ముగింపు ఉత్సవాలను విశ్వ మానవత సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు అల్లూరి శ్రీనివాసచౌదరి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం మండలంలోని లొల్ల గ్రామంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో ప్రముఖ మానసిక వైద్యుడు కర్రి రామారెడ్డి, చాణక్య ఆస్పత్రి అధినేత డాక్టర్ జీఎస్ఎన్ రెడ్డి, ప్రముఖ యోగా గురువు వెలగల ఫణి కృష్ణారెడ్డి తదితరులు మాట్లాడుతూ భగవద్గీత మనిషి జీవన సారాన్ని తెలియజేస్తుందన్నారు. విశ్వ వ్యాప్తంగా యోగా కార్యక్రమాలను, భగవద్గీతపై అవగాహనను, సంస్కార విద్యను అమలు చేస్తున్న మానవత సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు అల్లూరి శ్రీనివాస చౌదరి సేవలను వారు ప్రశంసించారు. యోగా, గీతా శ్లోకాలు, స్టోరీ టెల్లింగ్, రీడింగ్ వంటి పలు అంశాల్లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసచౌదరి ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ రామారెడ్డి, జీఎస్ఎన్‌రెడ్డి, వెలగల ఫణికృష్ణారెడ్డి తదితరులను సత్కరించారు.

వామ్మో... చలి

- పెరుగుతున్న చలిగాలులు
- పిల్లలు, వృద్ధులకు జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి



కె.గంగవరంలో ఉదయం 8 గంటలకు వదలని మంచు

కె.గంగవరం: శీతాకాలం ప్రారంభమై నెల దాటినా మిచాంగ్ తుపాను దెబ్బకు పెద్దగా చలి తీవ్రత లేదు. అయితే గత వారం రోజుల నుంచి చలి పులి ప్రజలను భయపెడుతుంది. ముఖ్యంగా చలి తీవ్రత నెమ్మదిగా పెరుగుతూ సాయంత్రం 5 గంటలకే వాతావరణం పూర్తిగా చల్లబడిపోతుంది. ఈ క్రమంలో చలి వల్ల జలుబు, జ్వరాల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులు, వృద్ధులు, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు చలి నుంచి రక్షించుకోవడానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

కోవిడ్ బాధితులూ తస్మాత్ జాగ్రత్త

గతంలో కోవిడ్ బారిన పడి కోలుకున్న వారు ఈ సీజన్‌లో అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. డయాబెటిస్, ఆస్తమా, పొగ తాగే అలవాటు ఉన్నా వారు, క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరిన వారు జాగ్రత్తలు పాలించాల్సిదేనని పేర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా శ్వాసనాళాలు మూసుకుపోయే అవకాశం ఈ సీజన్‌లో అధికంగా ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

జాగ్రత్తలు ఇలా..

- శీతాకాలంలో చర్మం పొడి బారిపోతుంటుంది. అందువల్ల మాయిశ్చరైజర్లు తప్పనిసరిగా వినియోగించాలి.
- చలికాలంలో చాలా మంది నీరు తాగడం తగ్గిస్తారు. అలా చేయకూడదు, తగిన మోతాదులో తప్పనిసరిగా నీళ్లు తాగాలి.
- ఐస్‌క్రీమ్ చల్లని నీరు, చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడంద మేలు.
- దుమ్ము, ధూళి ఉండే ప్రాంతాలకు దూరంగా చలిగాలుల్లో తిరగడం మానేయాలి.
- ఇమ్యునైజేషన్ వ్యాక్సిన్ ఏడాదికి ఒకసారి, న్యూమోనియా వ్యాక్సిన్ ఐదు సంవత్సరాలకు ఒకసారి వైద్యుల సూచనలతో వేసుకుంటే మంచిది.
- గోంగూర, వంకాయ, కొబ్బరికాయ వంటి పదార్థాలను ఈ కాలంలో తినడం తగ్గించాలి.
- ఎండు చేపలు తినడం మానేయాలి. దీనిలో అధికంగా ఉండే ఉప్పు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది.
- ఇండిటర్ వ్యాయామం, జిమ్ చేసే విధంగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.
- బయటకు వెళ్లే సమయంలో తగినంత వేడిని శరీరానికి అందించే దుస్తులు ధరించాలి.
- ఇంటిలో ఎవరికైనా జలుబు, దగ్గు వస్తే వైద్యుల సూచనలతో ముందులు వాడాలి. సొంత వైద్యం సరికాదు. కుటుంబంలో ఒకరికి వాడే ఔషధాలు వేరొకరికి వినియోగించడం సరికాదు.
- శీతాకాలంలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఎదురైతే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

"శీతాకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలి. ఈ కాలంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే విటమిన్–సీ కలిగిన పదార్థాలు, సీజనల్ ఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గతంలో కోవిడ్ బారినడిన వారు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి."

– డాక్టర్ పార్వతి, పామర్రు పీహెచ్‌సీ

యువజన విభాగం జిల్లా కార్యదర్శిగా వల్లు శివ



రామచంద్రపురం రూరల్: డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా వైఎస్సార్ సీపీ యువజన విభాగం జిల్లా కార్యదర్శిగా రామచంద్రపురం మండలం తాళ్లపాలెం గ్రామ ఉప సర్పంచ్ వల్లు శివ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు శనివారం ఉత్తర్వులు అందాయని ఆయన తెలిపారు. రానున్న ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ సీపీ విజయానికి శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తానని, యువతీ, యువకులకు పార్టీ తరపున అండగా నిలబడతానని తెలిపారు.

అలరించిన అన్నమాచార్య స్వరార్చన

కపిలేశ్వరపురం (మండపేట): వైకుంఠ ఏకాదశి సందర్భంగా మండపేట పట్టణంలోని వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో శనివారం నిర్వహించిన అన్నమాచార్య స్వరార్చన విశేషంగా అలరించింది. ప్రముఖ నేపథ్య గాయనీమణులైన ఇండియన్ ఐడాల్–2 విజేత భాగవతుల సౌజన్య, జీ సరిగమప విన్నర్ ఎస్.నాదప్రియ అన్నమాచార్య స్వరాలను ఆలపించారు. వారి భక్తిగీతాలు భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి.

ఘనంగా విజయదుర్గమ్మ తీర్థం

ఆలమూరు: మండలంలోని బడుగువానిలంకలో వేంచేసిన విజయదుర్గమ్మ అమ్మవారి తీర్థం ఆదివారం వైభవంగా జరిగింది. లంక గ్రామాల రైతుల ఇలవేల్పుగా భావించే అమ్మవారికి గ్రామంలో నిర్వహించే జాతర, తీర్థ మహోత్సవాలకు ప్రత్యేక చరిత్ర ఉంది. అమ్మవారి విగ్రహాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన తీరు భక్తులను అలరించింది. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు సమీప గ్రామస్తులే కాకుండా ఆత్రేయపురం, ఆలమూరు, కడియం, రావులపాలెం, కపిలేశ్వరపురం తదితర మండలాల నుంచి అధిక సంఖ్యలో భక్తులు విచ్చేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలను స్వీకరించారు. భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ కమి టీ చర్యలు చేపట్టింది. చంటి పిల్లలకు తమ తల్లిదండ్రులు పటికబెల్లాన్ని తులాభారంగా అందించారు.

సాగునీటి కష్టాలకు అధికారుల చెక్

300 ఎకరాల ఆయకట్టు రైతులకు ప్రయోజనం



పసలపూడి లాకుల వద్ద తూరలు వేయించే ప్రక్రియను పర్యవేక్షిస్తున్న త్రినాథరెడ్డి

రాయవరం: కాలువల ద్వారా సాగునీరు అందక రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా శివారు భూములకు, నీటి ఎద్దడి సమయంలో పలు కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొంటున్నారు. రైతుల కష్టాలను ప్రత్యక్షంగా చూసిన వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు ప్రజాప్రతినిధుల సహకారంతో సాగు నీటి కష్టాలకు చెక్ పెట్టారు. మండలంలోని పసలపూడి లాకు సమీపంలో ప్రధాన కాలువ నుంచి పిల్ల కాలువలకు నీరు సరఫరా అవుతోంది. ప్రధాన రహదారి క్రింద నుంచి తూరల ద్వారా సరఫరా అవుతున్న నీటి ప్రవాహ వేగం ఇటీవల తగ్గిపోయింది. రహదారి కింద ఉన్న తూరలు కుంగి పోవడం, నిత్యం వెళ్లే భారీ వాహనాల కారణంగా రహదారి కూడా కుంగి పోవడంతో పూర్తిస్థాయిలో నీరు పారడం లేదు. దీంతో ఈ కాలువ కింద ఉన్న సుమారు 300 ఎకరాల ఆయకట్టు రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. గతంలో బోర్లపై రైతులు వ్యవసాయం చేయగా, ఉత్తరం వైపు కాలువ ద్వారా పుష్కలంగా నీరు రావడంతో రైతులు బోర్లపై సాగుకు స్వస్తి చెప్పారు. ఇటీవల రోడ్డు కుంగి, తూరలు దిగిపోవడంతో నీటి సరఫరా జరగక రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ రైతు విభాగం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కొవ్వూరి త్రినాథరెడ్డి ఈ విషయాన్ని ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తుల సహకారంతో జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా దృష్టికి తీసుకుని వెళ్లారు. వెంటనే జిల్లా కలెక్టర్ శుక్లా స్పందించి రూ.3 లక్షల గ్రాంటును విడుదల చేశారు. దీంతో కుంగిపోయిన తూరల స్థానంలో కొత్త తూరలను వేయించి రైతులకు పుష్కలంగా నీరందించే చర్యలు చేపట్టారు. నీటి పారుదల, ఆర్ అండ్ బీ శాఖల సంయుక్త పర్యవేక్షణలో పనులు చేపట్టారు. దీర్ఘకాలంగా ఉన్న సమస్య పరిష్కారం కావడంతో రైతులంతా వైఎస్సార్ సీపీ రైతు విభాగం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కొవ్వూరి త్రినాథరెడ్డి, ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు, జిల్లా కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లాకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.